**Методики для самодіагностики**

**1. ШКАЛА ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ**

***Інструкція.***

Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви себе почували ***протягом останніх двох тижнів***. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам у голову, завжди буде більш вірною.

1. *Я відчуваю напруженість, мені не по собі.*

3  Весь час.

2  Часто.

1  Час від часу, іноді.

0  Зовсім не відчуваю.

1. *Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.*

0  Безумовно це так.

1  Напевно, це так.

1. Лише в дуже малому ступені це так.

3  Це зовсім не так.

1. *Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось- ось статися.*
2. Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2  Це так, але страх не дуже сильний.

1  Іноді, але це мене не турбує.

0  Зовсім не відчуваю.

1. *Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.*

0  Безумовно це так.

1  Напевно, це так.

1. Лише в дуже малому ступені це так.

3  Зовсім не здатний.

1. *Неспокійні думки крутяться у мене в голові.*
2. Постійно.

2  Велику частину часу.

1. Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

1. *Я відчуваю бадьорість.*

3  Зовсім не відчуваю.

2  Дуже рідко.

1  Іноді.

0  Практично весь час.

1. *Я легко можу сісти і розслабитися.*

0  Безумовно це так.

1  Напевно, це так.

1. Лише зрідка це так.
2. Зовсім не можу.
3. *Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.*

                        3  Практично весь час.

2   Часто.

1   Іноді.

1. Зовсім ні.

1. *Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.*

0  Зовсім не відчуваю.

1  Іноді.

1. Часто.
2. Дуже часто.
3. *Я не стежу за своєю зовнішністю.*

3  Безумовно це так.

1. Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1  Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0  Я стежу за собою так само, як і раніше.

1. *Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.*
2. Безумовно це так.

2  Напевно, це так.

1. Лише в деякій мірі це так.

0  Зовсім не відчуваю.

1. *Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.*
2. Точно так само, як і зазвичай.
3. Так, але не в тій мірі, як раніше.
4. Значно менше, ніж зазвичай.

3  Зовсім так не вважаю.

1. *У мене буває раптове відчуття паніки.*

3  Дуже часто.

2  Досить часто.

1. Не так уже часто.

0  Зовсім не буває.

1. *Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.*
2. Часто.
3. Іноді.
4. Рідко.
5. Дуже рідко.

***“Ключ”***

Субшкала Т – “тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – “депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

***Обробка результатів***

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість).

Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

*Інтерпретація результатів*

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище - клінічно виражена тривога/депресія.

**Показник 9 і вище означає, що Вам рекомендована  психологічна консультація.**

**2. ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ**

**Оберіть відповідну цифру біля варіантів відповіді справа і підсумуйте загальний результат.\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Оцінка себе здоровим** | 0 — немає здоров’я | | 1 — погане | | 2 — добре | | 3 — чудове |
| **2.Реалізованість** | 0 — нереалізований | | 1 — частково | | 2 — реалізований в основному | | 3 — реалізований над- планово |
| **3.Любов** | 0 — ніхто не любив і не любить | | 1 — в минулому любили | | 2 — люблять лише близькі | | 3 — люблять рідні, близькі та інші люди |
| **4.Гедонія** | 0 — відсутність радості від життя | | 1 — іноді дещо приносить задоволення | | 2 — отримує задоволення від життя | | 3 — постійно задоволе- ний життям |
| **5.Друзі** | 0 — не було і немає | | 1 — були, зараз немає | | 2 — є, але рідкі зустрічі | | 3 — є, і зустрічі часті |
| **6.Соціальна активність** | 0 — повна відсутність | | 1 — незначна | | 2 — активний, але не постійно | | 3 — активний і постійно |
| **7.Фінансове благополуччя** | 0 — значні проблеми | | 1 — недостатнє | | 2 — задоволений, але частково | | 3 — повнісю задоволений |
| **8.Сумісне проведення часу в сім’ї, з друзями** | 0 — відсутнє | | 1 — іноді | | 2 — доволі часто | | 3 — дуже часто |
| **9.Задоволення від роботи** | 0 — незадоволений | | 1 — частково | | 2 — задоволений | | 3 — дуже задоволений |
| **10.Соціальний статус** | 0 — незадоволений | | 1 — частково | | 2 — задоволений | | 3 — дуже задоволений |
| **Рівень** | | **Бали** | |
| **Дуже високий** | | **25—39** | |
| **Високий** | | **19—24** | |
| **Середній** | | **13—18** | |
| **Низький** | | **7—12** | |
| **Вкрай низький** | | **0—6** | |

**Показник 13 і нижче означає, що Вам рекомендована  психологічна консультація.**

**3. ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОГИ**

               Обведіть кружечком ствердження, які відповідають Вам та Вашим відчуттям протягом

***щонайменше 2-х останіх тижнів.*** Будьте щирі у своїх відповідях.

|  |  |
| --- | --- |
| Я відчуваю нервозність | Мені важко прийняти рішення |
| У мене є відчуття тремтіння | Я не можу розслабитися та відпочити |
| Я підвищено лякливий (а) | У мене з’явилося ускладнення дихання |
| У мене є раптові безпричинні страхи | У мене буває відчуття нападу жару, чи холоду |
| У мене є тривожне  і неприємне передчуття чогось недоброго | Останім часом мені важко зосередитися на кінострічках, книгах, газетах, журналах, музиці |
| Я не відчуваю насолоди від життя | У мене поверхневий сон, або він помітно скоротився |
| У мене порушений сон | Я частіше відвідую туалетну кімнату |
| Я постійно напружений (а) | Часто я відчуваю дискомфорт у животі |
| Із-за страху я уникаю певних місць, або певної діяльності | У мене є проблеми з сексуальним життям |
| У мене частий головний біль | Я відчуваю «ком» у горлі |
| Я часто тривожусь із-за дрібниць | У мене з’явилися незрозумілі, неприємні відчуття у тілі |
| У мене періодично виникає безпричинне серцебиття | Моя вага тіла змінилася |
| Мені важко зосередитися на певній діяльності | У мене з’явилася непосидючість та сполоханість |
| У поведінці я став (ла) лякливим (вою) і стурбованим (ною) | Я постійно турбуюсь і переживаю за своїх рідних |
| У мене є підвищена пітливість | Мені важко зосередитися на звичних справах |

**При 7 та більше ствердних відповідях, Вам рекомендована психологічна консультація.**

Додаток 2

**РЕКОМЕНДОВАНО ПРОЧИТАТИ І ОБДУМАТИ**

**Якщо у Вас поганий настрій, то ви не один. З таким настроєм як у Вас, на даний момент у світі 1 мільярд людей.**

**Якщо у Вас депресія, то ви не один. У даний момент із депресією у світі фіксується 150 мільйонів людей.**

**Якщо у Вас депресія з суїцидальними думками, то ви не один. З подібними думками зараз у світі 98 мільйонів людей.**

**ЯКІСТЬ ЖИТТЯ**

**За ВООЗ:**«Якість життя  — це сприйняття людиною своєї позиції у житті, у тому числі фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, в якому вона живе, а також ступеня задоволення конкретним рівнем життя та іншими складовими психологічного комфорту». У цьому плані важливим є і розуміння складових здоров’я, які впливають на його якість.

Сюди входить: екологія (20%), спадковість (20%), спосіб життя людини (50%), медицина (їй відводиться всього 10%). А також мотивація на здоров’я, розуміння здоров’я, оптимізм.

Якість життя визначається такими компонентами, як біологічні (фізичне і психологічне здоров’я), фізіологічні (задоволення основних біологічних потреб), емоційні (гедонія, духовна гармонія, любов, самоповага, самореалізація), а також фінансове благополуччя.

**В основі поняття «якість життя» лежить повноцінність і тривалість. Продовжити життя щонайменше на 30 років можна, якщо ви:**

* маєте домашню тварину;
* щасливі у шлюбі;
* маєте вищу освіту;
* спокійні;
* думаєте позитивно;
* харчуєтеся раціонально та повноцінно;
* товаришуєте з великою кількістю людей;
* не маєте ожиріння.

**Натомість вкоротити вік на 10 років можна, якщо:**

* розлучитися;
* не закінчити школу;
* жити поблизу траси.

    Людина здатна ототожнювати якість життя з перспективою існування, щастям, віком тощо. Наприклад, індивідуум схильний до втрати перспективи за умов відсутності або незавершеності сепарації з батьками, недовіри близьких, втраті контакту з дітьми, відсутності самореалізації на роботі, втраті друзів, духовності тощо. Людина переосмислює своє життя (відбувається так званий екзистенціальний криз), а хвороба у цьому стані (як це не парадоксально) дає можливість по-новому подивитися на звичні речі. Загалом той негатив, який несе із собою розлад (депресію, паніку, страх, часто розвал сім’ї тощо) водночас дає можливість створити нову площину  для спілкування у родині, налагодити по-іншому контакти з дітьми (хвора людина змушена вести спокійніший спосіб життя), обрати інший спосіб життя (зокрема без шкідливих звичок), розширити інформаційну зону (пошук інформації про хворобу) тощо. Це теж позначається на якості життя пацієнта, бо розлад (хвороба) запускає передусім цілий каскад власних психологічних змін. Звісно, краще бути здоровим, ніж хворим, проте заперечувати новий рівень розуміння проблем хворої людини оточуючими неможливо. З’являється ототожнення якості життя та щастя. Вимальовуються об’єкти щастя: спрямованість на іншого, безконфліктність спілкування, довірливі стосунки, емпатія (співчуття), розуміння іншого тощо.

**ТРИВОЖНІ СТАНИ**

В останні роки психіатри, психологи все більше використовують поняття три- вожних станів, більш визнаним стає цей термін і серед спеціалістів внутрішньої медицини. Тривожні стани — одне з ключових понять психосоматичної медицини.

**Виникненню тривожних станів сприяє цілий ряд моментів життєвої історії:** нещасливе дитинство, виховання у дитячому будинку, відчуття ізоляції серед однолітків, шкільні, емоційні, фінансові, поведінкові проблеми, зрада  друзів,  проблеми у відносинах з членами родини, особливо — близькими родичами, їх нерозуміння (але негативною є і надмірна батьківська опіка), смерть близьких, суворі покарання і сексуальне насильство, серйозні залякування і глузування. Значну роль відіграють правопорушення, вживання наркотиків, алкоголю, порушення харчування, соматичні проблеми зі здоровям.

**Основні страхи, притаманні людині із тривожними станами** — страх критики, начальства, нових ситуацій, бути відторгненим (але і бути в центрі уваги), бути неповноцінним, сказати «ні».

При наявності тривожних станів у людей проявляються зміни як психологічної, так і соматичної сфер. Серед психологічних симптомів — відчуття нервозності, лякливості, стурбованості, раптові безпричинні страхи, тривожне і неприємне передчуття чогось недоброго, відсутність насолоди від життя, важкість зосередження на певній діяльності. Соматичні та вегетативні «маски» тривожних станів, які часто гальмують шлях до встановлення діагнозу тривожних станів, наступні: безпричинне серцебиття, головний біль, порушений, поверхневий сон, відчуття тремору, підвищена пітливість, ускладнене дихання, відчуття гарячки чи холоду, дискомфорт у животі, зміна ваги тіла, відчуття „кому” в горлі та ін.

**ЯК УНИКНУТИ ЗГУБНОГО ВПЛИВУ НА ПСИХІКУ ПАНДЕМІЇ**

**Рекомендації загального характеру**

* Необхідно складати план своїх дій на кожен день і тиждень (наприклад, планувати заздалегідь розклад навчання або роботи у віддаленому режимі, проведення дозвілля, заняття фізичними вправами в умовах самоізоляції. Потрібно прагнути до неухильного дотримання такого розкладу кожен день.
* Регулярний і достатній сон, регулярне та здорове харчування, достатня кількість рідини і дотримання особистої гігієни необхідні не тільки для підтримки хорошого фізичного здоровя, а й для поліпшення психологічного благополуччя.
* Регулярна фізична активність необхідна не тільки для підтримки здоровя тіла - вона також сприяє підвищенню настрою за рахунок зниження рівня гормонів стресу, стимуляції вироблення ендорфінів (тобто природних хімічних речовин в мозку, які знімають біль і покращують настрій) і позитивно впливає на імунну функцію.
* Вивчення і використання релаксації і інших методів зниження стресу (наприклад, читання, прослуховування музики, медитація, аутогенне тренування тощо) можуть бути корисні для збереження здоровя тіла і розуму і розуміння своїх емоцій.
* Коли ви стикаєтеся з труднощами, відкрита розмова про емоції з близьким родичем або другом, прохання про допомогу і почуття соціальної підтримки можуть ефективно допомогти зменшити стрес і занепокоєння.
* Також дуже важливо підтримувати відносини всередині сімї. Члени сімї повинні регулярно приділяти час один одному. Сімейний час може включати в себе змістовні бесіди, соціальні ігри чи спортивні змагання, спільний прийом їжі і спільне виконання домашніх справ.
* Отримувати новини про пандемію слід тільки з надійних джерел - не більше 1 разу на тиждень, обмежуючи при цьому надмірне знайомство з такою інформацією.

**Спеціальні рекомендації**

* Самоконтроль і регулювання свого екранного часу (тобто кількості часу, що витрачається на використання всіх пристроїв з екраном / дисплеєм, таких як смартфон, компютер, телевізор або ігрова приставка) дуже важливі. Зменшення часу використання таких пристроїв, а також відключення повідомлень і повязаних з ними звуків на мобільних пристроях можуть виявитися корисними для психічного здоровя. Постійна перевірка соціальних мереж або перегляд новин про пандемію негативно позначається на психічному благополуччі.
* Моніторинг і регулювання поведінки дітей також мають велике значення. Крім того, батьки є зразками для наслідування; таким чином, регулювання їх власної поведінки, повязаного з використанням інформаційних технологій, також може допомогти їхнім дітям звикнути до контрольованого використання гаджетів. Батькам також рекомендується брати активну участь у повязаній з використанням електронних гаджетів поведінці своїх дітей (наприклад, грати разом з ними в відеоігри).
* Підтримка звязку з друзями, родичами і знайомими (через Інтернет або по телефону) може допомогти зменшити відчуття самотності під час фізичного дистанціювання і підвищити якість життя. Такі досягнення в області комунікації, як групові дзвінки, групи в соціальних мережах і онлайн-відеоігри, можуть бути корисні для формування і підтримки значущих відносин в віддаленому режимі при самоізоляції.
* Також дуже важливо звертатися за допомогою інших людей в разі потреби. Якщо спостерігається високий рівень стресу, не зайве буде звернутися за психологічною допомогою. Звернення за допомогою на ранніх стадіях може бути особливо ефективним для полегшення симптомів або для повного позбавлення від них.

**КРОКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ**

[***Визнайте свою тривогу і не намагайтеся її заперечувати***](https://mozok.ua/depressiya/article/2970-yak-v-perod-zagalno-panki-vberegtisya-vd-stresu#text_1)**.**

[***Не зациклюйтеся на негативній інформації***](https://mozok.ua/depressiya/article/2970-yak-v-perod-zagalno-panki-vberegtisya-vd-stresu#text_2)**.**

[***Обмежте час, що проводиться в соціальних мережах***](https://mozok.ua/depressiya/article/2970-yak-v-perod-zagalno-panki-vberegtisya-vd-stresu#text_3)**.**

[***Залишайтеся активним***](https://mozok.ua/depressiya/article/2970-yak-v-perod-zagalno-panki-vberegtisya-vd-stresu#text_4)**.**

[***Постарайтеся збалансувати харчування і лягати спати вчасно***](https://mozok.ua/depressiya/article/2970-yak-v-perod-zagalno-panki-vberegtisya-vd-stresu#text_5)**.**

[***Підтримуйте звязок з родиною і друзями***](https://mozok.ua/depressiya/article/2970-yak-v-perod-zagalno-panki-vberegtisya-vd-stresu#text_6)**.**